5.021 Polievka fazuľová so zeleninou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
fazuľa	1,50	1,50	1,80	1,80	2,00	2,00	2,50	2,50
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25	0,50	0,42
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	0,90	0,72	1,00	0,80
zeler	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
soľ	0,07	0,07	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Fazuľu preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Prilejeme vodu a uvaríme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, postrúhanú zeleninu, podusíme, zalejeme vodou a uvaríme do mäkka. Zmiešame s uvarenou fazuľou, zahustíme múkou opraženou nasucho, pridáme červenú mletú papriku rozriedime vodou, olejom, dochutíme prelisovaným cesnakom a soľou. Varíme 20 min.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	347	83	3,79	1,8	0,9	11,3	3,0	35,8	1,0	0,144	0,1	0,0	3,1	0,0
B	426	102	4,57	2,4	1,2	13,6	3,6	42,4	1,2	0,163	0,1	0,0	4,0	0,0

C	504	121	5,12	3,5	1,8	15,2	3,9	46,5	1,4	0,164	0,1	0,0	4,1	0,0
D	643	154	6,43	4,6	2,5	19,1	4,9	56,8	1,7	0,184	0,1	0,0	5,1	0,0